beurer

F

Cardio fréquencemètre

germanengineering

PM 62

Mode d‘emploi



SOMMAIRE

CONTENU

Cardiofréquencemètre avec bracelet	
Ceinture pectorale	
Sangle élastique (réglable)	
Support de vélo	
Coffret de rangement	

En complément :

- Mode d'emploi et guide d'utilisation rapide

REMARQUES IMPORTANTES

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur et laissez-le à disposition des autres utilisateurs.



Entraînement

- Ce produit n’est pas un appareil médical. Cet instrument, destiné à l'entraînement, a été conçu pour mesurer et représenter la fréquence cardiaque des êtres humains.
- Soyez conscient que, dans la pratique de sports à risques, l’utilisation du cardiofréquencemètre peut constituer une source supplémentaire de blessures.
- En cas de doute ou de maladies, consultez votre médecin traitant pour connaître les valeurs vous permettant de définir les fréquences cardiaques maximales et minimales pour l'entraînement ainsi que sa durée et sa fréquence. Il vous sera ainsi pleinenement bénéfique.
- ATTENTION Les personne souffrant de cardiopathies ou de maladies cardio-vasculaires ou portant un stimulateur cardiaque ne doivent se servir de ce cardiofréquencemètre qu'après avoir consulté leur médecin.



Usage prévu

- Cet instrument est conçu uniquement pour un usage personnel.
- Cet instrument ne doit être utilisé qu'aux fins expressément décrites dans le mode d'emploi et pour lesquelles il a été conçu. Toute utilisation inappropriée peut se révéler dangeureuse. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.
- Ce cardiofréquencemètre est étanche. (voir chapitre "Caractéristiques techniques“)

- Des interférences électromagnétiques peuvent se produire. (voir chapitre "Caractéristiques techniques“)



Nettoyage et entretien

- De temps en temps, la sangle pectorale, la sangle pectorale élastique et le cardiofréquencemètre doivent être nettoyés méticuleusement à l'aide d'une solution savonneuse. Puis, rincez ces éléments à l'eau claire. Séchez-les soigneusement avec un chiffon doux. La sangle pectorale élastique convient à un lavage en machine à 30° sans adoucissant. La sangle pectorale ne doit pas être mise dans le sèche-linge !
- Conservez la sangle pectorale dans un endroit propre et sec. Un mauvais entretien nuit à l'élasticité et au bon fonctionnement de l'émetteur. La transpiration et l'humidité imprégnées dans les électrodes peuvent influer sur le bon fonctionnement de l'émetteur en le laissant activé et risquent de réduire la durée des piles.



Réparations, accessoires et mise au rebut

- Avant toute utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne les utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. N'essayez en aucun cas de réparer vous-même l'instrument !
- N'utilisez cet appareil qu'avec les pièces accessoires fournies.
- Evitez tout contact avec les crèmes solaires ou autres produits identiques, car ils sont susceptibles d'endommager l'affichage ou les pièces en plastique.
- Évitez d'exposer directement l'appareil aux rayons du soleil.

- Lors de la mise au rebut de l'appareil, conformez-vous à la directive sur les appareils électriques et électroniques 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination des déchets.



GENERALITES A PROPOS DE L'ENTRAINEMENT

Ce cardiofréquencemètre permet de mesurer les pulsations cardiaques chez l'Homme. Ses divers modes de réglage vous permettent d'établir un programme d'entraînement parfaitement adapté à vos besoins tout en gardant un oeil sur votre fréquence cardiaque. Dans ce type d'activité, il est impératif de contrôler les battements cardiaques, d'une part afin de protéger votre cœur de tout effort excessif et d'autre part en vue d'optimiser le bénéfice de ce programme d'entraînement. Le tableau vous présente quelques conseils quant au choix de votre plage d'entraînement. La fréquence cardiaque maximale diminuant avec l'âge, il est important que les battements du coeur recensés au cours de l'entraînement soient en adéquation avec celle-ci.

Pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale, la règle générale est la suivante.

220 – âge = fréquence cardiaque maximale
L'exemple suivant s'applique à une personne de 40 ans : 220-40=180

	Zone de santé cardiaque	Zone de combustion des graisses	Zone de mise en forme	Zone d'entraînement en endurance	Entraînement anaérobie
Proportion de fréquence cardiaque max.	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Effet recherché	Renforcement du système cardio-vasculaire	En pourcentage, le corps brûle surtout des graisses. Stimule le système cardio-vasculaire, améliore la forme physique.	Favorise la respiration et de la circulation du sang Optimal pour augmenter l'endurance de base.	Améliore la résistance au rythme et augmente la vitesse de base	Sollicite la musculature de manière ciblée et importante. Risque élevé de blessures pour les sportifs amateurs, en cas de maladies : Danger pour le coeur
Adapté à ?	Idéal pour les débutants	Contrôle et perte de poids	Sportifs amateurs	Sportifs amateurs ambitieux, athlètes de compétition	Réservé aux sportifs de compétition
Entraînement	Entraînement de régénération		Entraînement de mise en forme	Entraînement à l'endurance	Entraînement de zone à développer

Pour régler votre zone de training personnalisé, reportez-vous au chapitre '"Réglages de base", paragraphe "Réglage de la zone d'entraînement". Le test de forme physique vous permet de définir une proposition de zone d'entraînement, bornée par vos limites personnelles. Pour les régler de façon automatique sur le cardiofréquencemètre, consultez le chapitre "Test de forme physique".

Evaluation de l'entraînement

Grâce à l'interface PC de votre cardiofréquencemètre (3 broches sur la face arrière de l'appareil), vous pouvez transférer vos données d'entraînement sur un PC et les analyser. Pour ce faire, vous avez besoin d'un accessoire composé d'un CD avec le logiciel EasyFit et d'un câble de transmission que vous trouverez en magasin spécialisé sous le numéro de référence 671.10.

Le logiciel **EasyFit** gère la prise en charge des données de votre cardiofréquencemètre et propose une multitude d'options d'analyse. En outre **EasyFit** dispose de fonctions utiles, telles que le calendrier et le système de gestion, qui en font un assistant optimal pour le suivi de l'entraînement, même à long terme. Le logiciel vous permet en plus de gérer et de surveiller votre poids.

FONCTIONS DU CARDIOFREQUENCEMETRE

Fonctions pulsations

- Une mesure du rythme cardiaque ayant la précision d'un électrocardiogramme
- Transfert : analogique
- Réglage de la zone d'entraînement individuelle
- Alarme sonore et visuelle et changement de couleur de la diode électroluminescente au dépassement de la zone d'entraînement
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
- Consommation calorifique en kcal. (jogging de base)
- Graisse brûlée en g/oz

Fonctions temps

- Heure
- Calendrier (jusqu'en 2099) et jour de la semaine
- Date
- Sonnerie / réveil
- Chronomètre
- 50 durées de séances, affichage simultané de toutes les séances ou de chaque séance individuellement. Affichage de la durée de la séance et du rythme cardiaque moyen

Réglages

- Sexe, Poids, Taille, Age
- Unité de poids kg/lb
- Unité de mesure de la taille cm/pouce
- Fréquence cardiaque maximale

Test de forme physique

- Indice de forme physique avec interprétation
- Volume respiratoire maximal en oxygène (VO_2max)
- Taux métabolique basal(BMR)
- Taux d'activité (AMR)
- Fréquence cardiaque maximale calculée
- Proposition de zones d'entraînement

TRANSMISSION DES SIGNAUX ET PRINCIPES DE MESURE DES APPAREILS

Zone de réception du cardiofréquencemètre

Votre cardiofréquencemètre reçoit les signaux de pulsations émis par l'émetteur de la sangle pectorale dans un rayon de 70 centimètres.

Capteurs de la sangle pectorale

La sangle pectorale est composée de deux parties : la sangle pectorale même et la sangle élastique. Deux capteurs rectangulaires nervurés sont situés au milieu de la sangle pectorale, sur la face interne en contact avec le corps. Les deux capteurs enregistrent votre rythme cardiaque, avec la même précision que celle de l'électrocardiogramme et le transmettent au cardiofréquencemètre.
La sangle pectorale est compatible avec des appareils analogues, comme par exemple des ergomètres.

Positionnement du cardiofréquencemètre

Vous pouvez porter votre cardiofréquencemètre comme une montre-bracelet. Pour monter le cardiofréquencemètre sur le guidon d'une bicyclette, fixez le support fourni sur le guidon. Fixez fermement le cardiofréquencemètre au support de sorte qu'il ne glisse pas pendant que vous pédalez.

Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode transport

Pendant le transport, rien n'est affiché à l'écran. Pour supprimer le mode transport, appuyez sur le bouton MENU puis sur le bouton START/STOP .

Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode économie d'énergie

Vous pouvez mettre le cardiofréquencemètre en marche en appuyant sur n'importe quel bouton. Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie d'énergie. Il n'affiche alors que l'heure. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la montre.

Positionnement de la sangle pectorale



- Fixez la sangle pectorale à la sangle élastique. Réglez la longueur de la sangle pour l'adapter de sorte qu'elle ne soit ni trop serrée ni trop lâche. Mettez la sangle autour de la poitrine, le sigle vers l'extérieur et dans une position idoine à savoir directement en contact avec le sternum. Les hommes porteront la sangle pectorale directement en dessous du muscle pectorale, les femmes directement en dessous des seins.

- Le contact entre la peau et les capteurs de pulsations ne se produisant pas tout de suite de façon optimale, il faut attendre quelques instants avant que la mesure du pouls ne s'affiche. Modifiez la position de l'émetteur, le cas échéant, pour assurer un contact optimal. La transpiration se formant sous la sangle pectorale garantit le plus souvent et de manière satisfaisante un bon contact. Cependant il vous est possible d'humidifier les points de contact sur la face interne de la sangle pectorale. A cet effet, soulevez légèrement la sangle pectorale pour la dégager de la peau et humidifiez légèrement les deux capteurs avec de la salive, de l'eau ou du gel à électrocardiogramme (en vente dans les pharmacies). Le contact entre la peau et la sangle pectorale ne doit pas être interrompu, même lors de mouvements importants du thorax, par exemple lors de mouvements respiratoires profonds. Une pilosité intense du torse peut perturber voire empêcher le contact.
- Mettez la sangle pectorale quelques minutes avant de commencer votre activité afin qu'elle prenne la température du corps et qu'un contact optimal soit établi.

Utilisation generale du cardiofrequencemetre

Boutons du cardiofréquencemètre



1	START/STOP	Démarre et arrête des fonctions et régle les valeurs. Maintenir la touche enfoncée pour accélérer la saisie.
2	OPTION/SET	Navigue parmi les fonctions du menu et valide les réglages.
3	MENU	Parcourt les différents menus.
4	/	Appuyez brièvement pour éclairer l'affichage pendant 5 secondes. Appuyez longuement pour activer/désactiver l'alarme sonore en cas de dépassement de la zone d'entraînement.

Affichage



1 Ligne supérieure

2 Ligne du milieu

3 Ligne inférieure

4 **Symboles**

🔔	La sonnerie de réveil est activée.
♥	La fréquence cardiaque est reçue.
▲	Les limites maximales de la zone d'entraînement sont dépassées.
▼	Les limites minimales de la zone d'entraînement sont dépassées.
📶	L'alarme sonore de dépassement de la zone d'entraînement est activée. Le signal émis à l'actionnement des boutons est activé.

5 Diode électroluminescente : Diode électroluminescente clignotant au rythme du coeur En cas de dépassement de la zone d'entraînement passage du vert au rouge.

Les abréviations de l'affichage sont expliquées dans le répertoire prévu à cet effet et se trouvant à la fin du mode d'emploi.

Menus

Pour passer d'un menu à un autre, appuyez sur le bouton MENU.

Time

Training

Result

LAP Result

Setting

FitTest

MENU

Mode d'économie d'énergie

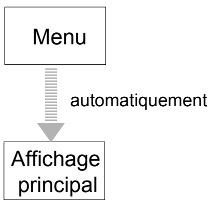
Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie d'énergie. Il affiche alors seulement l'heure. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la cardiofréquencemètre.



Affichage principal

A chaque changement de menu, le nom du menu s'affiche, votre cardiofréquencemètre passe ensuite automatiquement à l'affichage principal du menu actif.

Vous devez alors soit sélectionner un sous-menu soit démarrer directement les fonctions.



Aperçu des menus

Menu	Signification	Description voir chapitre ...
Time	Temps	"Réglages de l'heure"
Training	Entraînement	"Enregistrement de l'entraînement"
Result	Résultat	'Résultats"
LAP Result	Résultat de séance	"'Résultats de séances"
Setting	Réglages	"Réglages de base"
FitTest	Test de forme physique	"Test de forme physique"

REGLAGES DE BASE

Aperçu

Dans le menu **Setting** vous pouvez : - Entrer vos données personnelles (User). A partir de ces données, votre cardiofréquencemètre détermine les calories que vous consommez et la graisse que vous brûlez pendant l'entraînement ! - Réglez votre zone d'entraînement (Limits). Le réglage des zones d'entraînement est expliqué au chapitre "Généralités sur l'entraînement". Votre cardiofréquencemètre émet une alarme sonore et visuelle quand vous sortez de la zone d'entraînement. - Modifiez les unités de mesure de taille et de poids (Units).	138 Setting
Dès que vous êtes dans le menu **Setting** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Il affiche **User**.	 User

Entrez vos données personnelles

MENU	Passez au menu **Setting**.	138 User

START/STOP	**Gender** s'affiche. START/STOP Sélectionnez **M** si vous êtes un homme. Sélectionnez **F** si vous êtes une femme.	M Gender
OPTION/SET	**AGE** s'affiche. START/STOP Réglez votre âge (10-99).	10 AGE
OPTION/SET	**MaxHR** s'affiche. Le cardiofréquencemètre calcule automatiquement la fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule : **220–âge= fréquence cardiaque (HR) maximale.** Notez qu'après chaque test de forme physique, le cardiofréquencemètre calcule la fréquence cardiaque maximale et se conforme à la proposition. START/STOP Vous pouvez écraser la valeur calculée (65-239).	180 bPM MaxHR
OPTION/SET	**Weight** s'affiche. START/STOP Réglez votre poids (20-227 kg ou 44-499 livres).	20 kg Weight
OPTION/SET	**Height** s'affiche. START/STOP Réglez votre taille (80-227 cm ou 2'6"-7'6" pieds).	120 CM Height
OPTION/SET	Retour à l'affichage **User**.	

Régler la zone d'entraînement

Vous pouvez régler les propres limites supérieures et inférieures de vos pulsations de la manière suivante.
Notez qu'après chaque test de forme physique les deux limites sont entrées automatiquement, à titre de proposition pour votre entraînement, et que les anciennes données sont écrasées. La limite inférieure de la zone d'entraînement proposée représente 65 % et la limite supérieure 85% de vos pulsations cardiaques maximales.

MENU	Passez au menu **Setting**.	138 User
OPTION/SET	**Limits** s'affiche.	
START/STOP	**On LED** s'affiche. START/STOP Allume (On) et éteint (Off) alternativement le clignotement et le changement de couleur de la diode électroluminescente.	On LED
OPTION/SET	**Lo limit** s'affiche. START/STOP Réglez la limite inférieure de votre zone d'entraînement (40-238).	70 Lo limit
OPTION/SET	**Hi limit** s'affiche. START/STOP Réglez la limite supérieure de votre zone d'entraînement (41-239).	150 Hi limit
OPTION/SET	Retour à l'affichage **Limits**.	

Régler les unités

MENU	Passez au menu **Setting**.	138 User
OPTION/SET	**Limits** s'affiche.	
OPTION/SET	**Units** s'affiche.	
START/STOP	**kg/lb** s'affiche. L'unité de poids clignote. START/STOP passez d'une unité à l'autre.	kg kg/lb
OPTION/SET	**cm/inch** s'affiche. L'unité de mesure de la taille clignote. START/STOP Passez d'une unité à l'autre.	cm cm/inch
OPTION/SET	Retour à l'affichage **Units**.	

REGLAGES DE LA MONTRE

Aperçu

Dans le menu **Time** vous pouvez : ■ Régler l'heure et la date. ■ Régler la sonnerie du réveil.	0 12:00:48 Time
Dès que vous êtes dans le menu **Time** le cardio-fréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Le jour de la semaine et la date sont affichés. Sur l'illustration : **Fri 12.04** (vendredi 12 avril).	0 12:00:49 Fri 12.04

Régler l'heure et la date

MENU	Passez au menu **Time**.	0 12:00:49 Fri 12.04
START/STOP 5 sec	**Set Time** s'affiche brièvement. **Hour** s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. START/STOP Réglez l'heure (0-24).	1:00 Hour
OPTION/SET	**Minute** s'affiche. Le réglage des minutes clignote. START/STOP Réglez les minutes (0-59).	12:00 Minute

OPTION/SET	**Year** s'affiche. Le réglage de l'année clignote. START/STOP Réglez l'année. Le calendrier va jusqu'à 2099.	2006 Year
OPTION/SET	**Month** s'affiche. Le réglage du mois clignote. START/STOP Réglez le mois (1-12).	1 Mon
OPTION/SET	**Day** s'affiche. Le réglage du jour clignote. START/STOP Réglez le mois (1-31).	01 Day
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

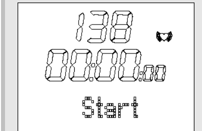
Régler la sonnerie du réveil

Pour arrêter la sonnerie du réveil, vous pouvez appuyer sur un bouton quelconque. Le lendemain vous serez réveillé à la même heure.

MENU	Passez au menu **Time**.	0 12:00:49 Fri 12.04
OPTION/SET	**Alarm** s'affiche.	
START/STOP 5 sec	**Set Alarm** s'affiche brièvement. **On Alarm** s'affiche. START/STOP Arrête (Off) et met en marche (On) alternativement la sonnerie du réveil.	SEt Alarm
OPTION/SET	**Hour** s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. START/STOP Réglez l'heure.	1:00 Hour
OPTION/SET	**Minute** s'affiche. Le réglage des minutes clignote. START/STOP Réglez les minutes.	1:00 Minute
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

ENREGISTREMENT DE L'ENTRAINEMENT

Aperçu

Dans le menu **Training** vous pouvez : ▪ Chronométrer vos durées de course pour enregistrer votre entraînement. ▪ Enregistrer des séances individuelles. ▪ Terminer et enregistrer l'enregistrement. ▪ Supprimer tous les enregistrements. ▪ Evaluer les messages d'enregistrement.	
Dès que vous êtes dans le menu **Training** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Sur la ligne du milieu, il affiche la durée d'entraînement déjà enregistrée (après la réinitialisation : 00:00:00) et sur la ligne inférieure **Start**.	

Bon à savoir sur les enregistrements

- Dès que vous commencez l'enregistrement, votre cardiofréquencemètre commence à enregistrer vos données d'entraînement. Votre cardiofréquencemètre enregistre en continu vos données d'entraînement jusqu'à ce que vous l'enregistriez ou le supprimiez. Il en est de même quand vous commencez un nouvel entraînement seulement le lendemain. L'enregistrement en continu vous permet d'interrompre votre entraînement à tout moment.
- Votre cardiofréquencemètre dispose d'une mémoire. La durée d'enregistrement est de 24 heures maximum et dépend du nombre de tours. Vous pouvez faire maximum 50 séances par entraînement. Votre cardiofréquencemètre vous signale lorsque la mé-

moire est presque pleine. Nous vous recommandons de ne pas attendre davantage pour transférer les enregistrements sur l'ordinateur et ainsi vider la mémoire du cardiofréquencemètre. Vous pouvez sinon supprimer tous les enregistrements manuellement. Pour savoir comment les supprimer, lisez le paragraphe «Supprimer tous les enregistrements» dans le présent chapitre.

- Vous pouvez afficher vos données d'entraînement. Le dernier enregistrement arrêté peut être appelé dans le menu **Result**. Le menu **Lap Result** contient les séances de cet enregistrement.
- Dès que les enregistrements sont transmis dans le logiciel EasyFit, il vous est possible de les lire et de les évaluer. A chaque enregistrement réussi sur l'ordinateur, la mémoire s'efface. Vous trouverez des explications sur le transfert à l'ordinateur dans le chapitre «Logiciel EasyFit».

Chronométrer la durée de course

MENU	Passez au menu **Training**. Quand vous avez déjà chronométré une durée de course, la durée d'entraînement enregistrée s'affiche sur la ligne du milieu.	138 00:00:00 Start
START/STOP	Démarrez l'enregistrement. **Run** s'affiche. Même si vous passez à un autre menu pendant l'enregistrement, le chronométrage se poursuit en arrière-plan.	138 00:00:01 Run
START/STOP	Chronométrez l'enregistrement. **Stop** s'affiche. Vous pouvez interrompre, à tout moment, l'enregistrement en appuyant sur le bouton START/STOP puis le reprendre.	138 00:00:03 Stop

Enregistrer des séances

Vous pouvez, parallèlement à l'enregistrement de la totalité de votre entraînement, enregistrer des séances individuelles. Le temps continue à défiler tandis que vous enregistrez les séances.

	Vous êtes dans le menu **Training** et votre entraînement est en cours d'enregistrement. **Run** s'affiche.	138 00:00:01 Run
OPTION/SET	Chronométrez une nouvelle séance. Pendant 5 secondes, le temps et le numéro de la dernière séance chronométrée s'affichent, par exemple **Lap 1**.	138 00:00:09 Lap 1
	L'affichage passe de nouveau automatiquement à **Run** et porte le numéro de la séance actuelle, par exemple **Run 2**.	138 00:00:14 lap Run 2
OPTION/SET	En cas de besoin, enregistrez d'autres séances d'entraînement. Vous pouvez enregistrer 50 séances en tout.	138 00:10:01 Lap 2

Fin et sauvegarde de l’enregistrement

Notez qu’après la fin et la sauvegarde, les données ne peuvent plus s’afficher dans les menus **Result** et **Lap Result**.

	Vous êtes dans le menu **Training**. Vous venez d’enregistrer un entraînement. **Stop** s'affiche.	138 00:00:03 Stop
START/STOP 5 sec	Sauvegardez l’enregistrement. **Hold Save** s’affiche.	Hold Save
	L'affichage revient automatiquement à l'affichage principal. Les données sont maintenant prêtes pour être transférées sur l’ordinateur.	138 00:00:00 Start

Supprimer tous les enregistrements

Votre cardiofréquencemètre vous informe automatiquement lorsque la mémoire est presque pleine. Avant d'effacer la mémoire, nous vous recommandons d'évaluer l'enregistrement de l'entraînement ou de le transférer sur l'ordinateur ! A chaque enregistrement réussi sur l'ordinateur, la mémoire du cardiofréquencemètre s'efface automatiquement.
Vous pouvez sinon effacer la mémoire manuellement comme décrit ici. La suppression automatique ou manuelle supprime tous les entraînements enregistrés avec leurs séances.

	Vous pouvez effacer les données avant ou après l'entraînement : ■ Vous êtes dans le menu **Training**. **Start** s'affiche. ■ Vous êtes dans le menu **Training**. Vous venez d'enregistrer un entraînement. **Stop** s'affiche.	
OPTION/SET 5 sec	Supprimez tous les enregistrements. **MEM Delete** s'affiche.	MEM Delete
	L'affichage revient automatiquement à l'affichage principal.	138 00:00:00 Start

Evaluer les messages d’enregistrement

Dans le menu **Training**, votre cardiofréquencemètre vous informe automatiquement lorsque la mémoire est quasiment pleine ou lorsque presque toutes les séances sont occupées.

Message	Signification
MEM LOW	Lors du passage au menu **Training**, le cardiofréquencemètre indique **MEM LOW** lorsque moins de 10% de la mémoire ou moins de 10 séances sont libres.
138 MEM 8% Free	Pendant l’entraînement, le cardiofréquencemètre indique **MEM x% Free** toutes les 5 secondes lorsque moins de 10% de la mémoire sont disponibles. Sur l'illustration : **MEM 8% Free** (encore 8% libres).
138 LAP lap Rest 7	Pendant l’entraînement, le cardiofréquencemètre indique **LAP Rest x** toutes les 5 secondes lorsqu’il reste moins de 10 séances libres (sur 60 au total). Sur l'illustration : **LAP Rest 7** (encore 7 séances libres).

Lorsque la mémoire est pleine, il n'est pas possible de démarrer un nouvel entraînement. Pour savoir comment effacer la mémoire manuellement, lisez «Supprimer tous les enregistrements» au paragraphe précédent.
La mémoire est également effacée lors de chaque transfert sur l’ordinateur. Vous trouverez plus d’explications à ce sujet au chapitre «Logiciel EasyFit».

RESULTATS

Aperçu

Dans le menu **Result** vous pouvez affichez vos données d'entraînement : fréquence cardiaque moyenne et maximale, temps compris dans la zone d'entraînement et en-dehors de cette zone, ainsi que les calories consommées et la graisse brûlée.	138 Result
Dès que vous êtes dans le menu **Result** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Il affiche **bPM AVG**.	120 bPM AVG

Afficher les données d'entraînement

MENU	Passez au menu **Result.**	
	bPM AVG (fréquence cardiaque moyenne) s'affiche.	120 bPM AVG
OPTION/SET	**HRmax** (fréquence cardiaque moyenne d'entraînement) s'affiche.	180 bPM HRmax

OPTION/SET	**In [min]** (temps passé dans la zone d'entraînement) s'affiche.	In 1:15 [min]
OPTION/SET	**Lo [min]** (temps passé en dessous de la zone d'entraînement) s'affiche.	Lo 0:13 [min]
OPTION/SET	**Hi [min]** (temps passé au-dessus de la zone d'entraînement) s'affiche.	Hi 0:09 [min]
OPTION/SET	**[kcal]** (total des calories consommées pendant l'entraînement enregistré) s'affiche. Le calcul se fait sur la base du jogging à une vitesse moyenne. L'affichage des calories consommées et de la graisse brûlée repose sur : Données personnelles (réglage de base) et le temps et la fréquence cardiaque mesures pendant l'entraînement.	128 [Kcal]
OPTION/SET	**Fat[g]** (graisse brûlée pendant l'entraînement enregistré) s'affiche.	8 Fat[g]
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

RESULTATS DES SEANCES

Aperçu

Dans le menu **LAP Result** vous pouvez afficher la durée et la fréquence cardiaque moyenne de tout l'entraînement enregistré mais également de chaque séance.	
Dès que vous êtes dans le menu **LAP Result** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. La ligne supérieure présente la fréquence cardiaque moyenne, la ligne du milieu, la durée de l'entraînement enregistré.	

Afficher les résultats des séances

MENU	Passez au menu **LAP Result**.	
OPTION/SET	**AVG 1** : Les résultats de la séance 1 s'affichent. La ligne supérieure présente la fréquence cardiaque moyenne, la ligne du milieu, la durée de séances.	
OPTION/SET	Appuyez de nouveau pour afficher les résultats de la séance suivante (50 séances au maximum).	
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

TEST DE FORME PHYSIQUE

Aperçu

Dans le menu **FitTest** vous pouvez :

- Tester votre forme physique sur une distance de 1600 m (un mile).
- Evaluer votre forme physique : Indice de forme physique (1-5), volume maximal d'oxygène respiré (VO_2max), taux de base (BMR) et besoin calorifique lié à l'activité (AMR).
- Déterminez automatiquement votre limite supérieure et inférieure personnelle et dans le menu **Setting** écrasez ces deux limites. Voir aussi chapitre "Régler la zone d'entraînement".
- Calculer automatiquement votre fréquence cardiaque maximum (MaxHR) et l'écraser dans le menu **Setting**.

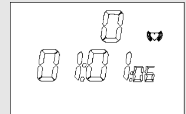
Le test de forme physique convient non seulement aux sportifs actifs, mais aussi aux personnes non entraînées quel que soit leur âge.



FitTest

Après une seconde, retour à l'affichage principal. La ligne supérieure contient votre indice de forme physique :

- 0 = aucun test effectué jusqu'ici
- 1 = faible
- 2 = suffisant
- 3 = moyen



- 4 = bien
- 5 = très bien

La ligne du milieu contient la date de votre dernier test de forme physique. Si vous n'avez pas encore fait de test de forme physique, la date actuelle s'affiche.

Effectuer le test de forme physique

Les unités affichées "m" ou "mile" correspondent aux réglages de base. Pour les modifier, reportez-vous au chapitre '"Réglages de base", paragraphe "Régler les unités".

MENU	Passez au menu **FitTest**.	
START/STOP	L'affichage est le suivant **PressSTART to begin**. Mettez la ceinture pectorale. Votre rythme cardiaque s'affiche à présent sur l'écran et vous disposez de cinq minutes pour vous échauffer. Votre cardiofréquencemètre signale que les 5 minutes d'échauffement sont terminées par un signal sonore. Pour abréger la phase d'échauffement, vous pouvez appuyer sur le bouton START/STOP pour passer à l'affichage suivant. Marchez d'un bon pas sur une distance de 1600 m (1 mile) exactement. Choisissez un parcours plat de 1600m	

	exactement. Le mieux est d'effectuer quatre tours de stade (4 fois 400m = 1600m).	
	Le défilement de l'affichage **Press STOP after 1600 m** vous rappelle qu'il faut appuyer sur le bouton START/STOP après 1 600 m.	
	Le défilement de l'affichage est le suivant **TestFinished**, puis le temps réalisé s'affiche.	
START/STOP	Retour à l'affichage principal. Il affiche votre indice de forme physique (1-5) avec l'évaluation et la date du jour.	

Afficher les valeurs de forme physique

L'affichage des valeurs de forme physique est judicieux uniquement si vous avez effectué au moins un test de forme physique. Les valeurs de forme physique se rapportent au dernier test.

MENU	Passez au menu **FitTest**. L'indice de forme physique (1-5) et la date de votre dernier test de forme physique s'affichent. Si vous n'avez pas encore fait de test de forme physique, 0 s'affiche.	

OPTION/SET	**VO_2max** s'affiche. Le volume maximal d'oxygène respiré s'affiche en millilitre par minute par kg de votre poids. Il sert de base à l'évaluation de votre test de forme physique.	42 VO_2max
OPTION/SET	**BMR** (taux métabolique basal) s'affiche. Le taux métabolique basal est déterminé à partir des indications d'âge, de sexe, de taille et de poids. Le taux métabolique basal (BMR) indique le nombre de calories dont vous avez besoin pour maintenir vos fonctions vitales, sans mouvement.	1573 BMR
OPTION/SET	**AMR** (taux métabolique actif) s'affiche. Le besoin calorifique lié à l'activité est calculé à partir du taux basal, auquel s'ajoute un "supplément d'activité" en fonction de votre niveau de forme physique.	2348 AMR
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

Logiciel EasyFit

Avec le kit d'accessoires 671.10 disponible en magasin, composé d'un CD avec le logiciel EasyFit et d'un câble de transmission, vous pouvez analyser de manière optimale vos données d'entraînement. En outre, il vous propose de nombreuses autres fonctions pour gérer votre poids et planifier de l'entraînement.

- Fonctions calendrier
- Transfert de 10 enregistrements maximum d'entraînement
- Planning d'entraînement hebdomadaire jusqu'à votre poids idéal
- Diverses évaluations et divers diagrammes permettant de suivre les progrès de l'entraînement

Installation du logiciel

Il faut, tout d'abord, que vous installiez le logiciel EasyFit pour pouvoir exploiter dans les données du cardiofréquencemètre enregistrées sur votre ordinateur. Introduisez le CD-ROM qui vous a été fourni dans le lecteur et suivez les indications.

Conditions requises pour le système

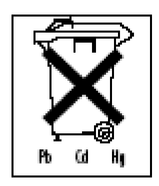
Pour tout renseignement sur la version actuelle du logiciel EasyFit et les conditions requises pour le système, veuillez consulter notre site Internet www.beurer.de.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ET PILES

Cardiofréquencemètre	Etanche jusqu'à 30 m (convient à la natation) ⓘ L'étanchéité du cardiofréquencemètre à l'humidité n'est pas garantie en cas de plongeon dans l'eau (compressions élevées) et de pression des touches sous la pluie.
Ceinture pectorale	Etanche (convient à la natation)
Fréquence de transmission	5,3 KHz
Pile cardio-fréquencemètre	Pile 3 V lithium, type CR2032 (recommandation : piles SONY) Durée de vie d'environ 15 mois pour une utilisation d'une heure chaque jour du cardio-fréquencemètre avec l'affichage du rythme cardiaque. L'activation de fonctions supplémentaires telles que le signal sonore ou l'affichage DEL activé par exemple peut raccourcir la durée de vie de la pile jusqu'à sept mois. ⓘ La pile déjà installée au moment de l'achat sert au test de fonctionnement et peut se décharger au bout d'une année.
Pile sangle pectorale	Pile 3 V lithium, type CR2032 Durée de vie : 28 mois env.

Remplacement des piles

La pile du cardiofréquencemètre doit être remplacée uniquement dans un magasin spécialisé (atelier d'horloger) ou par le service après-vente à l'adresse indiquée. Sinon la garantie expire.
Vous pouvez remplacer la pile de la sangle pectorale. Le compartiment à piles se trouve sur la face intérieure. Pour ouvrir le compartiment, servez-vous d'une pièce de monnaie ou de la pile lithium à introduire. Le pôle plus de la pile introduite doit être orienté vers le haut. Refermez soigneusement le compartiment à piles.



Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. Pour vous en désaisir, apportez-les à votre magasin d'électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable proches de chez vous. La législation vous y oblige. Remarque : Les marquages suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.

Défaillances et interférences

Le récepteur enregistrant les signaux émis par l'émetteur de la sangle pectorale est incorporé dans le caridiofréquencemètre. Lors de l'utilisation, il se peut que le cardiofréquencemètre reçoive d'autres signaux que ceux émis par la sangle pectorale.

Comment reconnaître ces défaillances ?

Les défaillances se reconnaissent au caractère invraisemblable des données affichées. Si vos pulsations sont de 130 bpm normalement et que soudain 200 est affiché, il est manifeste qu'une brève défaillance s'est produite. Dès que vous vous éloignez de la source de

perturbation, les données redeviennent automatiquement correctes. Notez que les données erronées figurent dans les résultats d'entraînement affichés, ce qui n'a qu'une faible incidence sur l'ensemble de ceux-ci.

Quelles sont les causes typiques de défaillances ?

Dans certains cas, des interférences électromagnétiques peuvent être causées par l'influence du champ proche. Pour les éviter, veillez à maintenir un écart plus marqué par rapport à ces sources de perturbation.

- Proximité de pylônes haute tension
- Passage des sas de sécurité dans les aéroports
- Proximité de fils aériens (tram)
- Proximité de feux de circulation, de téléviseurs, de moteurs de voiture, d'ordinateurs de vélo
- Proximité d'appareils de mise en forme
- Proximité de téléphones mobiles

Défaillances causées par d'autres appareils de mesure de fréquence cardiaque

Le cardiofréquencemètre étant un récepteur, il peut lui aussi interférer sur des signaux d'émission (ceux d'autres cardiofréquencemètres, par exemple) dans un rayon d'un mètre. L'entraînement en groupes surtout peut conduire à des mesures erronées. Par exemple, quand vous faites du jogging les uns à côté des autres, il peut être utile de porter un cardiofréquencemètre à l'autre poignet ou de maintenir une certaine distance entre vos coéquipiers et vous.

REPERTOIRE DES ABREVIATIONS

Abréviations figurant sur l'affichage par ordre alphabétique:

Abréviation	Français
AGE	Age
Alarm	Alarme
AMR	Besoin calorifique lié à l'activité
AVG	Fréquence cardiaque moyenne de l'entraînement
AVG-Run	Fréquence cardiaque moyenne de l'entraînement
BMR	Taux métabolique basal
BPM	Pulsations cardiaques par minute
bPM AVG	Fréquence cardiaque moyenne d'entraînement, battements par minute
bPM Hrmax	Fréquence cardiaque maximale, battements par minute
cm/inch	Centimètre/pousse
Day	Jour
FitTest	Test de forme physique
f	féminin
Fat[g]	Graisse en grammes
Fri	Vendredi
Gender	Sexe
Height	Taille
Hi	Temps passé au-dessus de la zone d'entraînement
Hi limit	Limite supérieure d'entraînement
Hold Save	Sauvegarder enregistrement
Hour	Heure
HR	Fréquence cardiaque
HRmax	Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
In	Temps inclus dans la zone d'entraînement
[Kcal]	Consommation calorifique en kcal.
kg	Kilogramme
kg/lb	Kilogramme/livre

Abréviation	**Français**
lap	Séance
LED	Diode électroluminescente
Limits	Limites d'entraînement
Lo	Temps au-dessous de la zone d'entraînement
Lo limit	Limite inférieure d'entraînement
m	masculin
MaxHR	Fréquence cardiaque maximale (formule : 220 – âge)
MEM	Mémoire
Minute	Minute
[min]	Minute
Mon	Lundi
Month	Mois
Result	Résultat
Run	Durée de course mesurée
Sat	Samedi
Setting	Réglages (menu)
SEt	Réglage
Start	Démarrer
Stop	Stop
Sun	Dimanche
Time	Temps (menu)
Thu	Jeudi
Training	Entraînement (menu)
Tue	Mardi
Units	Unités
User	Utilisateur
VO_2max	volume respiratoire maximal en oxygène
Wed	Mercredi
Weight	Poids
Year	Année

INDEX

beurer

Cardio fréquencemètre

PM62-0609_F Sous réserve d'erreurs et de modifications

CE



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de